

令和4年度
11月給食献立予定表
野木町立野木中学校

給食目標
「地産地消について知ろう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
								たんぱく質 脂質 塩分

曜日	献立名	のぎ地産地消の日献立						エネルギー Kcal
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
お米 ウィーク	17 (木)	米粉パン 牛乳 トマトぶっかけうどん 竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ	豚肉 竹輪 卵	牛乳 青のり	トマト 水菜 大根の葉 人参	にんにく しいたけ 玉ねぎ 大根	米粉パン うどん 米粉 油 ごま ドレッシング	866 35.2 29.5 3.8
	18 (金)	豚丼 牛乳 ころころきゅうり けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	玉ねぎ しいたけ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 葱	米 しらたき 砂糖 ごま油 ごま油 油	893 33.1 27.6 3.3
	21 (月)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふきいも とうもろこしと卵のスープ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 青のり	あさつき ほうれん草	大根 玉ねぎ 葱 生姜 コーン	米 砂糖 じゃがいも でんぷん 油	870 30.1 23.3 2.8
	22 (火)	レインボートースト 牛乳 ポークビーンズ 茎わかめのサラダ	大豆 豚肉	加糖練乳 牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング	878 34.8 28.1 3.1
	24 (木)	みそラーメン 牛乳 春巻き 豆乳ゼリーの黒蜜きなこがけ	豚肉 なたと みそ 豚肉	牛乳 豆乳	人参 にはら 人参	白菜 もやし 葱 コーン 玉ねぎ キャベツ しいたけ	中華麺 砂糖 ごま油 春雨 でんぷん 小麦粉 砂糖 米粉 砂糖 黒蜜 油	837 28.0 29.3 2.4
	25 (金)	お魚丼 牛乳 厚焼き卵 さつまいものみそ汁 オレンジ	ツナ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	生姜 グリンピース 白菜 葱 オレンジ	米 白滝 砂糖 油 ごま 砂糖 でんぷん 油 さつまいも こんにやく	883 33.8 24.1 2.6
	28 (月)	ご飯(JAより寄贈) 牛乳 いわしの生姜煮 もやしの香味炒め 鶏団子汁 栃乙女いちごゼリー	いわし 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 人参	生姜 生姜 にんにく もやし 葱 生姜 大根 ごぼう	米 (とちぎの星) 砂糖 水あめ 油 でんぷん 砂糖	822 34.3 18.4 3.0
29 (火)	チキン竜田サンド (ノン卵タルタルソース) 牛乳 ゆで野菜のオニオンチップサラダ 春雨スープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	生姜 にんにく キャベツ カリフラワー コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 米粉 でんぷん 油 タルタルソース 油 ドレッシング	833 37.0 28.7 3.6	
30 (水)	ご飯 牛乳 肉豆腐 れんこんサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 人参	白菜 葱 れんこん きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 マヨネーズ ごま	925 27.9 33.4 3.0	

基準エネルギー	830 Kcal	平均	857
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.4
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.5
基準塩分	2.5g未満	平均	3.0

毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
人参・しいたけ・きゅうり・大根・葱・里芋は、
野木町産の予定です。



ごちそうさまの前には...



* 28日は、JAおやまから頂いたお米「とちぎの星」で炊いたごはんです。最後のひと粒まで おいしく味わえるといいですね。